

家族介護支援事業 家族介護教室 「介護者のメンタルヘルス」を開催します

「わかっていてもついイライラしちゃう。」「一生懸命やっているのに、心無いことを言われた。」など、家庭内で介護をされている方から伺うことがあります。

介護をしていると、家族だからこそその関わり方の難しさや、自分の気持ちの整理が追いつかないこともあるかと思えます。介護をする時は、相手とどんな心持ちで接したらいいのか、気持ちの処理の仕方を学び、ストレスの少ない介護を目指しましょう。

講座後には介護について、分からないことや聞いてみたいこと、日頃話しくいことなど、何でも話せる座談会を設けますので、お気軽にご参加ください。

【日時】 12月11日（水曜日）午後1時30分～午後3時30分

【会場】 湯小路いきいき元気館3階 会議室2

【講師】 辰野高校、長野福祉専門学校非常勤講師 大輪 広美 氏

【対象者】 諏訪市内在住の要支援1以上の方を家庭で介護されている方、
市内在住で介護に関心のある方

【定員】 15名

【参加費】 300円

【問い合わせ・申し込み先】 12月6日（金）までに電話で申込み

諏訪市社会福祉協議会 福祉係

電話：0266-52-2508

※ご来場にタクシーが必要な方はご相談ください。



〒392-8511 長野県諏訪市高島 1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
（担当）坂西
電 話 0266-52-4141（内線 298）
F A X 0266-53-6073
メー ル koufuku@city.suwa.lg.jp